

Евсюкова Анастасия Сергеевна, студентка
НГАСУ (Сибстрин)

Калитова Марина Александровна
заведующая кафедрой физической культуры и спорта
НГАСУ (Сибстрин)

ВЛИЯНИЕ МЕДИАКОНТЕНТА НА РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье исследуется влияние медиаконтента на формирование ЗОЖ у молодёжи. Опрос 1016 респондентов 15–25 лет выявил парадокс: рост информированности сопровождается снижением самооценки и чувством вины. Наибольшее негативное воздействие отмечено у подростков. Подчёркнута необходимость медиаграмотности и смены моделей продвижения здоровья.

Ключевые слова: Медиаконтент, здоровый образ жизни, молодёжь, социальные сети, самооценка, медиаграмотность.

Введение

В условиях цифровой трансформации общества медиапространство стало ключевой средой социализации молодёжи [3]. Социальные сети, видеохостинги и онлайн-платформы формируют не только информационную повестку, но и нормы поведения, ценностные установки и представления о здоровье [5].

Молодые люди проводят в цифровой среде более четырёх часов в день, что делает медиаконтент одним из основных источников формирования образа «нормального» и «желательного» образа жизни [7]. Особую популярность приобрёл контент, связанный с фитнесом, правильным питанием, ментальным здоровьем и саморазвитием [1].

При этом влияние медиа носит двойственный характер. С одной стороны, они способствуют популяризации здоровых привычек [4]. С другой – формируют стандартизированные и нередко недостижимые модели здоровья, что может приводить к психологическому напряжению [2].

Цель исследования – проанализировать влияние медиаконтента на развитие здорового образа жизни у молодёжи с учётом позитивных и негативных аспектов.

Теоретические основания исследования

Особенностью современной медиасреды является алгоритмическая персонализация, формирующая так называемый «информационный пузырь», усиливающий повторяемость определённых тем и образов [5].

Здоровый образ жизни в научном понимании включает рациональное питание, физическую активность, соблюдение режима сна, отказ от вредных привычек и поддержание психического благополучия [3]. Однако в медиапространстве ЗОЖ часто редуцируется до внешних признаков – стройности, спортивной формы и высокой продуктивности [6].

На основе анализа научной литературы выделены следующие механизмы влияния медиаконтента:

1. Просветительский механизм – расширение доступа к информации о здоровье [1].
2. Мотивационный механизм – стимулирование физической активности через демонстрацию позитивных моделей [4].
3. Социально-сравнительный механизм – сопоставление себя с идеализированными образами [2].
4. Морализация здоровья – представление ЗОЖ как исключительно личной ответственности [7].

Последние два механизма потенциально связаны с ростом тревожности, снижением самооценки и формированием чувства вины [2].



Методология исследования

Эмпирическая часть исследования включала онлайн-опрос 1016 респондентов в возрасте от 15 до 25 лет.

Возрастная структура выборки:

15–17 лет – 248 человек;

18–20 лет – 356 человек;

21–23 года – 278 человек;

24–25 лет – 134 человека.

Анкета включала вопросы о:

- времени, проводимом в медиа;
- влиянии контента на мотивацию к спорту;
- наличию чувства вины;
- влиянию на самооценку;
- оценке информированности о ЗОЖ.

Обработка данных осуществлялась методом расчёта взвешенных средних значений с учётом размера возрастных групп.

Результаты исследования

Анализ показал неоднозначный характер воздействия медиаконтента.

Мотивационный эффект

38% респондентов отметили, что медиаконтент часто или очень сильно мотивирует их к занятиям спортом. При этом с возрастом уровень мотивации снижается: от 44% в группе 15–17 лет до 28% в группе 24–25 лет (рисунок 1).

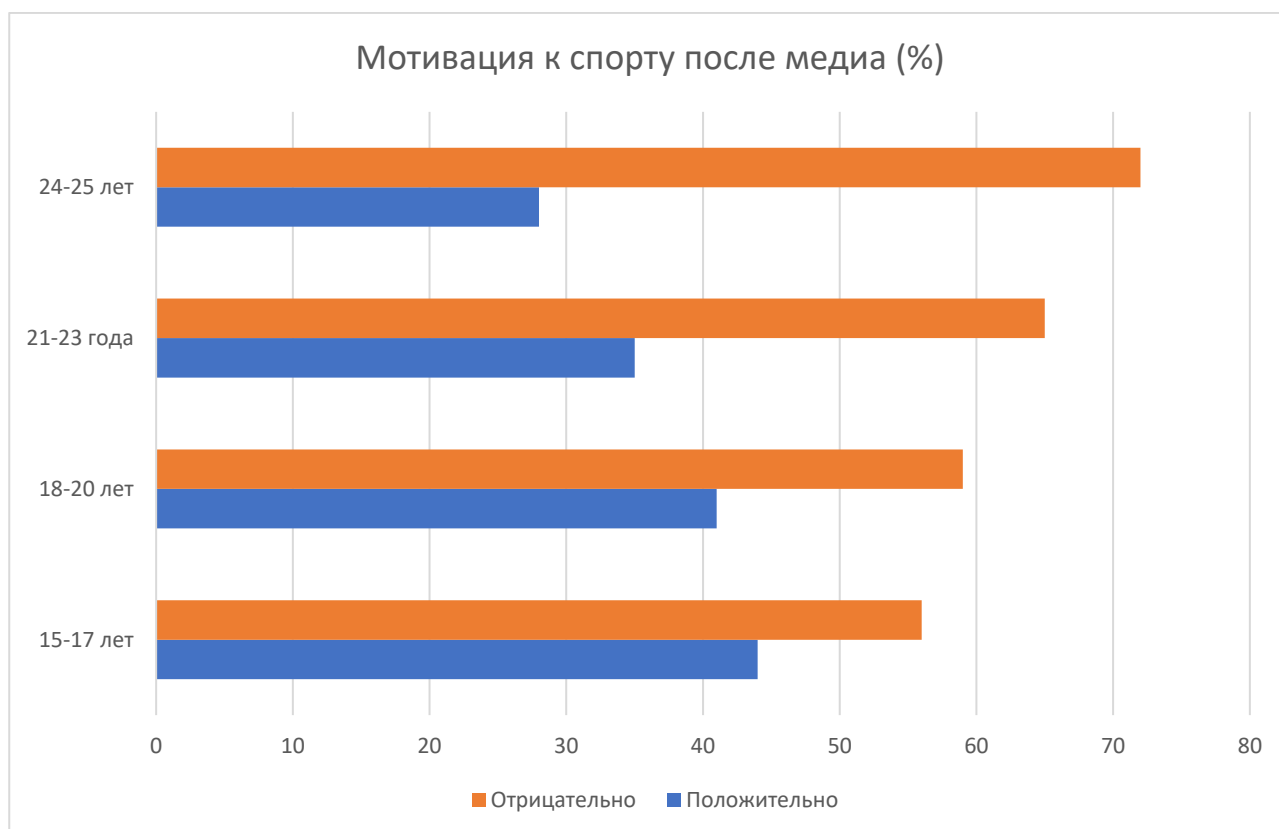


Рис. 1.

Чувство вины

47% участников исследования испытывают чувство вины за несоответствие идеализированным стандартам ЗОЖ. Наиболее уязвимой группой являются подростки: в возрасте 15–17 лет данный показатель составляет 52% (рисунок 2).



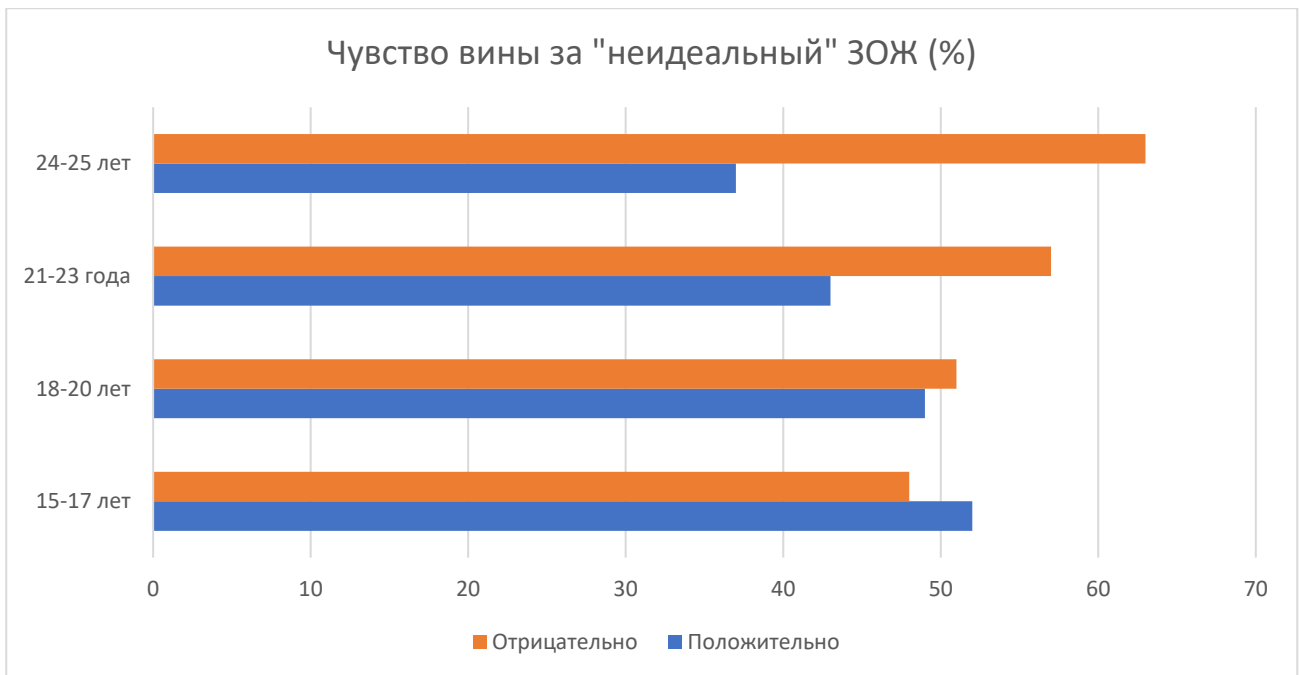


Рис. 2.

Снижение самооценки

56% респондентов сообщили о снижении самооценки под влиянием контента о теле, питании и фитнесе. В младшей возрастной группе этот показатель достигает 61%, что свидетельствует о высокой восприимчивости подростков к социальному сравнению (рисунок 3).

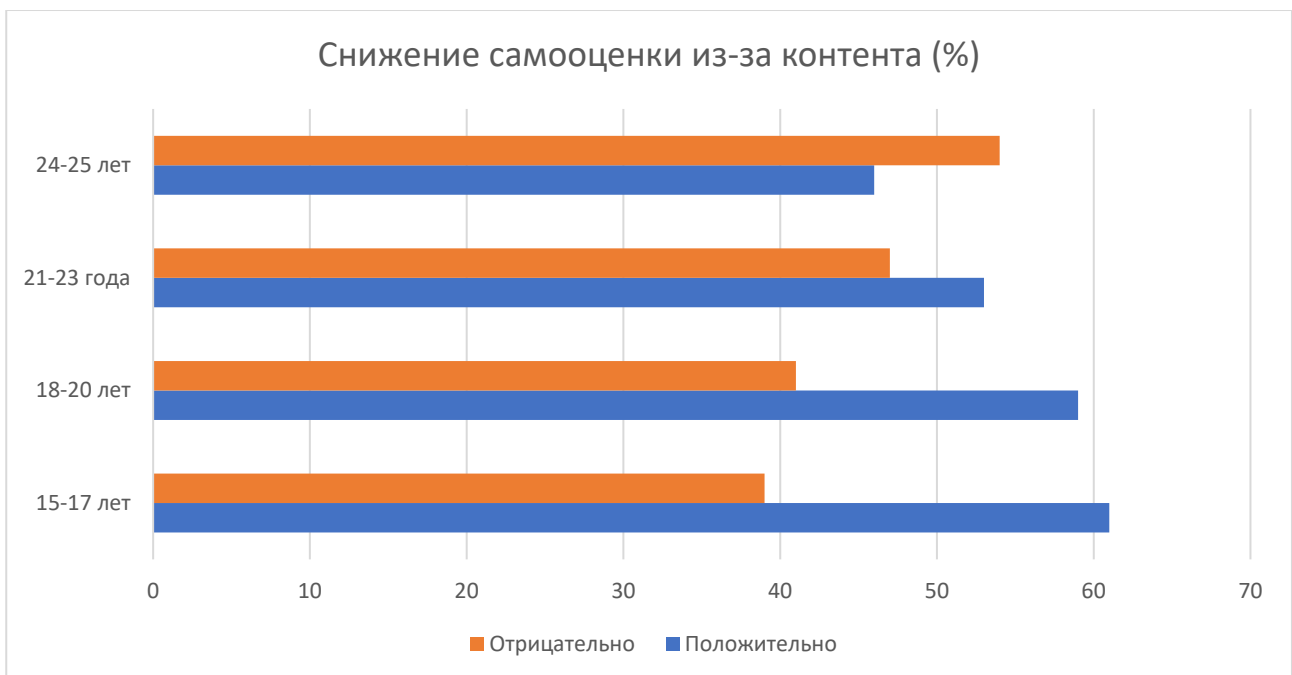


Рис. 3.

Рост информированности

При этом 65% участников отметили, что медиа способствуют повышению их информированности о принципах здорового образа жизни. Таким образом, просветительская функция цифровых платформ сохраняется (рисунок 4).



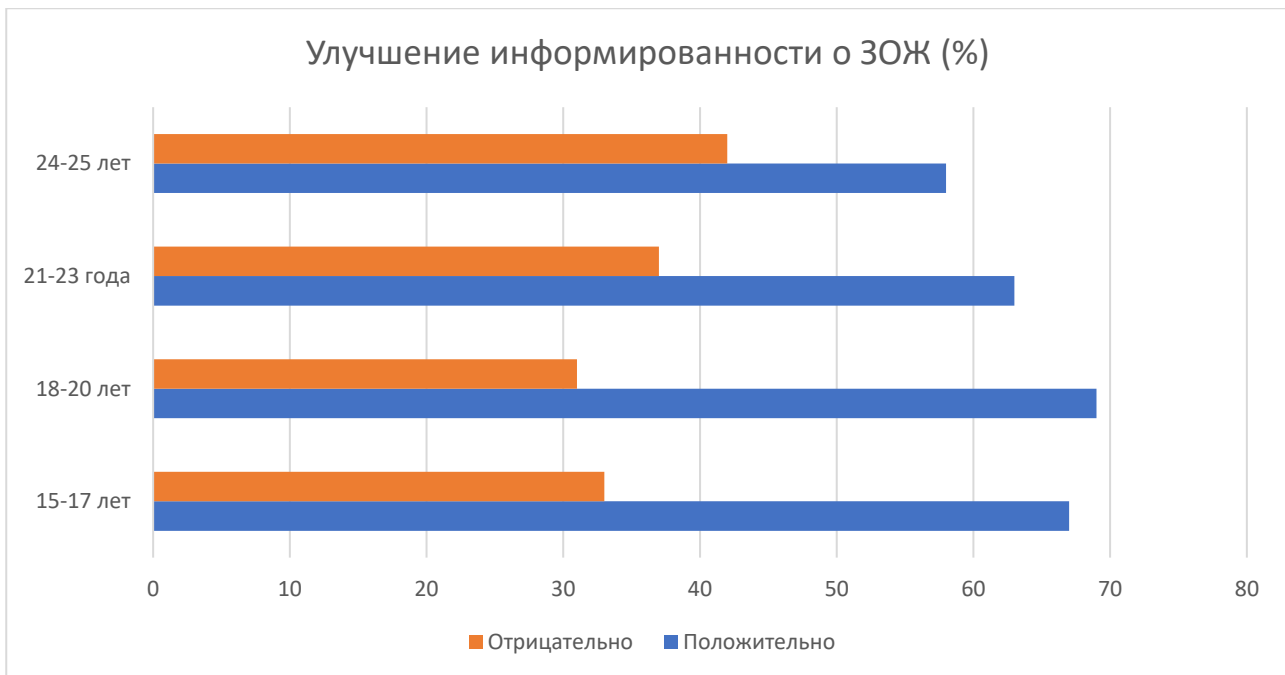


Рис. 4.

Обсуждение

Полученные данные подтверждают существование парадоксального эффекта медиаконтента, ранее зафиксированного в научной литературе [5]. Несмотря на высокий уровень информированности и определённую мотивационную функцию, значительная часть молодёжи испытывает негативные психологические реакции [7].

Формирование идеализированных стандартов и акцент на личной ответственности способствуют морализации здоровья [2]. В результате несоблюдение диет или пропуск тренировок воспринимаются как личная несостоятельность, что усиливает тревожность и снижает самооценку [6].

Особое внимание заслуживает возрастная динамика: младшие респонденты демонстрируют более высокий уровень эмоциональной вовлечённости и чувствительности к медиавоздействию. Это подтверждает необходимость дифференцированного подхода к продвижению ЗОЖ-контента.

Таким образом, можно говорить о «парадоксе медиа-ЗОЖ»: контент, направленный на укрепление здоровья, в ряде случаев ухудшает психологическое благополучие аудитории.

Практические рекомендации

На основе результатов исследования предлагаются следующие направления работы:

1. Развитие медиаграмотности у молодёжи.
2. Продвижение инклюзивных моделей здорового образа жизни.
3. Снижение морализации здоровья в медиадискурсе.
4. Повышение научной достоверности цифрового контента.
5. Вовлечение специалистов в создание образовательных медиа-инициатив.

Заключение

Влияние медиаконтента на формирование здорового образа жизни у молодёжи является сложным и многогранным. Медиа выступают одновременно ресурсом просвещения и источником психологического давления, что подтверждается современными исследованиями [5]. Особенно уязвимой группой являются подростки, что также согласуется с данными литературы [2].

Исследование показало, что при росте информированности о принципах ЗОЖ наблюдается снижение самооценки и формирование чувства вины у значительной части аудитории. Особенно уязвимой группой являются подростки.

Дальнейшие исследования целесообразно направить на изучение долгосрочных эффектов цифрового воздействия и разработку поддерживающих медиастратегий, ориентированных не только на физическое, но и на психологическое благополучие молодёжи

Список литературы:

1. Influence of Social Media on Dietary Habits and Nutritional Choices in Adolescents: A Systematic Review of the Evidence. International Journal of Nutrition and Food Sciences, 2025. SciencePG Journal Article
2. The Impact of Social Media on Adolescents' Eating and Sleeping Habits: A Systematic Review and Meta-Analysis. PubMed. PubMed Article
3. The Impact of Social Media Use on Teens' Health: A Literature Review. Scientific & Social Research Review
4. Problematic Social Media Use and Lifestyle Behaviors in Adolescents: Cross-Sectional Questionnaire Study. JMIR Pediatrics and Parenting, 2023. JMIR Pediatrics Study
5. The Impact of Social Media on Health Behaviors, a Systematic Review. PubMed. PubMed Systematic Review
6. Negative Influence of Social Media on Children's Diets: A Systematic Review. MDPI Encyclopedia, 2024. MDPI Encyclopedia Review
7. Impact of Social Media Use on Physical, Mental, Social, and Emotional Health. PubMed. PubMed Literature Review

